



www.manas.edu.kg

КЫРГЫЗ-ТҮРК "МАНАС" УНИВЕРСИТЕТИ
Инженердик факультети
Экологиялык Инженердиги Бөлүмү
Курстун программасы

Курстун коду	Курстун аты (Кыргызча)	Курстун аты (Түркчө)	Семестр	Апталык саат	Кредит	ЕКТС
BES-106	ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	2	0 + 2	0	1

Курстун деңгээли	Бакалавр
Курстун түрү	Талаптуу
Координатор	Бакыт Асаналиев
Курстун мугалими	Бакыт Асаналиев
Курстун тили	Кыргызча
Жардамчылар	-
Аудитория	Стадион жана Курөш залы
Курстун максаты	ЖОЖдордун студенттеринин дене тарбиясынын максаты болуп инсандын дене тарбиясынын калыптануусу жана дене тарбиясынын, спорттун жана туризмдин ар кандай каражаттарын ден-соолукту чындоо жана кармап туруу үчүн, келечектеги профессионалдык ишмердүүлүккө психикалык-физикалык даярдоо жана өзүн-өзү даярдоо үчүн багытталган колдонуу жөндөмдүүлүгү саналат.

Колдонулуучу адабияттар

	Колдонулуучу адабияттар	Адабияттын түрү
1	«Волейбол», Дене тарбия жана спорт окуу жайлар үчүн китеп. Ю. Д. Железняк, А.В. Ивойлов. Москва Физкультура и спорт, 1991 г., 239 с	Китеп
2	Баскетбол Учебник для институтов физкульт/под ред. Ю.М. Портнова изд Физкультура и спорт М 1988	Китеп
3	Basketbol \ Prof. Dr. Yaşam Sevim Ankara 2006	Китеп
4	Temel Basketbol Cengiz Kuru\ Dr.Seyfi SAVAŞ ANKARA - 2008	Китеп
5	Былеева Л. В, Коротков И. М, Подвижные игры: Москва, ФК и С, 1982-жыл	Китеп
6	Коротков И. М, “Подвижные игры в занятиях спортом”, Москва, ФК и С, 1971-жыл	Китеп
7	R.A. KAYUKOVA, T.N. ŞEVÇENKO. Atletizm Müsabakalarının Organizasyonu ve Düzenlenmesi. Bişkek ş., Kırgızistan Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, 2005., 38.s	Китеп
8	Atletizm: Beden Eğitimi Enstitüleri için Ders Kitabı. N.G. OZOLİNA, V.İ. VORONKİNA, Y.N. PRİMAKOVA. Moskova ş., 1989, 671.s.	Китеп
9	Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. Л.П. Матвеев, м.; ФиС, 1991г	Китеп
10	Спорттун түрлөрү боюнча слайддар	Китеп

Жетишилчү жыйынтыктар

1	Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын негиздерин билет
2	Дене тарбиясынын жана сергек жашоо образынын илимий-биологиялык жана практикалык негиздерин билет
3	Дене тарбиясына мотивациялык-баалуу мамилесинин түзүлүшү, сергек жашоо образынын орношунун түзүлүшү, физикалык өзүн-өзү өнүктүрүү жана өзүн-өзү тарбиялоо, физикалык көнүгүүлөр жана спорт сабактарынын регулярдуу керектүүлүгүнүн түзүлүшүн билет
4	Ден-соолукту чындоону жана сактоону камсыз кылган, психикалык сак-саламаттыкты, инсандын психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн, сапаттарынын жана касиеттеринин өнүгүшүн жана жакшыртуусундене тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтиктердин системасына ээ боло алат.
5	Ден-соолукту чындоону жана сактоону камсыз кылган, психофизикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн жана сапаттарынын өнүгүшүн жана жакшыртуусун, дене тарбиясында өзүн-өзү аныктоону камсыздаган практикалык көндүмдөрдүн жана билгичтиктердин системасына ээ боло алат.

Жетишилчү жыйынтыктар

6	Студенттин келечектеги кесибине болгон психофизикалык даярдыгын аныктоочу жалпы жана профессионалдык-прикладдык физикалык даярдыкты камсыздоону билет
7	Турмуштук жана профессионалдык максаттар үчүн дене тарбиячылык-спорттук ишмердүүлүктү көркөм колдонуу тажрыйбасына ээ болуу.

Курстун планы

Апта	Темасы
1. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу жана бир орундан туруп узундукка секирүүлөр техникаларын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана секиргичтүүлүктү өнүктүрүү.
2. Апта	Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп гимнастикалык олтургучтун үстүнө секирип чыгып-түшүү көнүгүсү менен бийиктикте секирүүнү үйрөтү; алдыга- артка карай тоңкочук атуу техникасы, далысына тик туруу жана жонунан жатуу абалы менен “көпүрөгө” туруу. Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн жардамы менен студенттердин ийилчектүүлүгүн жакшыртуу.
3. Апта	Ордуна туруп 2 бут менен түртүнүп бийиктикте секирүүнү үйрөтү; алдыга жана артка карай тоңкочук атуу техникасы, тик туруу (далысына (кыздар) жана колуна, тоголону менен жарым-жартылай бекем отуруу (уландар)) жана жонуна жатып алуу абалында “көпүрө” жасоо, “дөңгөлөк” жана чабалекей абалына туруу.. Ылдамдуулукту, ийилчээкти жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
4. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу бир нече көнүгүлөр менен иштей алуу жөндөмдүүлүгүн артыруу. Жаткан абалдан тулку бойду көтөрүү, секирүүлөр, жерден түртүнүү, секиргич жиптерде секирүүлөр жана топтук пас берүү көнүгүсүнүн жардамы менен ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
5. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарга арналган тести окутуу бир нече көнүгүлөр менен иштей алуу жөндөмдүүлүгүн артыруу. Жаткан абалдан тулку бойду көтөрүү, секирүүлөр, жерден түртүнүү, секиргич жиптерде секирүүлөр жана топтук пас берүү көнүгүсүнүн жардамы менен ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү.
6. Апта	Жерден түртүнүү көнүгүлөрүнүн жардамында студенттердин күчтүк сапаттарын өркүндөтүү. Жардамчы көнүгүүлөр менен тулку бойго, ден соолукка кам көрүү
7. Апта	Ылдамдык-күчтүк тести жакшыртуу. Ылдамдыкты жана күч-кубаттуулукту өнүктүрүү.
8. Апта	Ара сынак.
9. Апта	Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу техникасын окутуп-үйрөтүү. Ылдамдыкты жана шамдагайлуулукту өнүктүрүү.
10. Апта	Теория. Жеңил атлетикада кыска дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдо топту жонглёрдук кылуу жана соккулар техникасын окутуп-үйрөтүү. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
11. Апта	Теория. Узун дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын окутуу; футболдо топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын окутуу. Шамдагайлуулукту жана чыдамдуулукту өнүктүрүү.
12. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын окутуу. Футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Күч-кубаттуулукту жана ылдамдыкты өнүктүрүү.
13. Апта	Теория. Күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын окутуу жана жеңил атлетикада узун дистанцияларга жүгүрүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Шамдагайлуулукту жана чыдамдуулукту өнүктүрүү.
14. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу. Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жакшыртуу.
15. Апта	Жеңил атлетикада күүлөнүү менен узундукка секирүүлөрдүн техникасын жана футболдогу топту жонглёр кылуу жана соккулар техникасын жакшыртуу.
16. Апта	Ылдамдык-күчтүк сапаттарды жана чыдамдуулукту жакшыртуу. Финалдык сынака даярдануу.

Баалоо

Баалоо каражаты	Саны (даана)	Үлүшү (%)	Жалпы үлүшү
Арасынак	1	40	40
Финал сынагы	1	60	60

